

キャベツとあさりのスープスパゲッティ

<材料> (2人分)

スパゲッティ	100g	オリーブ油	大さじ1
あさり	1パック	チキンコンソメ	小さじ1
キャベツ	100g	白ワイン	50cc
しめじ	50g	水	400cc
にんにく	2かけ(大なら1かけ)	塩・こしょう	少々
赤唐辛子	1本		
プチトマト	2個		

<作り方>

- ① あさりはよく洗っておく。砂抜きが必要なものはしておく。
- ② キャベツは短冊に切る。しめじは石づきをとっておく。
- ③ にんにくはみじん切りにする。とうがらしは種を取り除く。
- ④ トマトは半分に切る。
- ⑤ フライパンを熱し、オリーブ油でにんにくと唐辛子を炒める。
- ⑥ あさりとしめじを炒め、白ワイン、水を入れスパゲッティを茹でる。
- ⑦ スパゲッティが茹で上がる少し前に、キャベツを煮る。
- ⑧ 赤唐辛子をからくなりすぎないように取り除く。
- ⑨ 仕上がる前にチキンコンソメ、塩・こしょうで味を調べ、トマトを散らす。味を見て、お好みでうすくちしょうゆを少々入れる。
- ⑩ 器に盛り熱い内にいただく。

フライパン1つで、
野菜、たんぱく質、炭水化物が
とれる1品です

